



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей «ДЕРЖАВА»

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по ВР МБОУ «Лицей «Держава» г. Обнинск	Директор МБОУ Лицей «ДЕРЖАВА» г. Обнинск
 / Паршина О.П. «29» августа 2024 г.	 Копылова О.Н. Протокол: № 500 от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Спортивная карусель»

Возраст детей: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель: Чабанова Юлия Вениаминовна
(учитель физической культуры)

г. Обнинск 2024

Содержание программы.

1. Титульный лист.
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план.
4. Содержание изучаемого курса.
5. Календарно-тематическое планирование.
6. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
7. Материально-техническое обеспечение учебного процесса.
8. Список литературы.
8. Приложение.

Пояснительная записка

Согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке): игровую, познавательную, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательную, художественное творчество, социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность), трудовую (производственная), туристско-краеведческую деятельность и спортивно-оздоровительную – в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это привитие школьникам бережного отношения к своему здоровью начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором школьного нездоровья является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Поступив в школу и включившись в новую для него учебную деятельность, ребенок не прекращает играть. Под влиянием учения, новых знаний об окружающем мире, дальнейшего физического укрепления организма в игру школьника вносятся много новых и интересных моментов. Игра оказывает по-прежнему большое влияние на воспитание у ребенка положительных личностных качеств, содействует организации коллектива, сплочению его, воспитывает чувство дружбы и товарищества, патриотизма. Ведь все начинается на дворовой спортивной площадке – именно здесь начинается Родина. Именно во дворе рождается дружба, которую проносят сквозь всю жизнь. Участие в играх является значимой составляющей в снижении агрессии, воспитании адаптивных качеств и формировании здорового образа жизни.

Принципиальное значение в реализации воспитательного потенциала имеет грамотный подбор форм и содержания деятельности, последовательная ориентация их на воспитательные результаты. Приращение этих результатов происходит в такой последовательности:

- ✓ приобретение ребенком социального знания об общественных нормах и ценностях, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.
- ✓ получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом;
- ✓ приобретение ребенком опыта самостоятельного общественного действия.

В системе обучения спортивно-оздоровительная деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического. Значение игры в развитии и воспитании личности уникально, так как игра позволяет каждому ребенку ощутить себя субъектом, проявить и развить свою личность. Ребенку нужна активная деятельность, способствующая повышению его жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные потребности. Игры необходимы для здоровья

ребенка, они делают его жизнь содержательной, полной, создают уверенность в своих силах. Формирование и укрепление национальной идеи здорового стиля жизни россиян, способного преодолеть многие проблемы и трудности российского общества, возможно только на пути воспитания нового поколения, которое определит будущее нашей страны. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей

Цель:

- ✓ привлечение широких масс школьников к здоровому образу жизни.

Задачи:

- ✓ прививать культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- ✓ привлекать обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;
- ✓ формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;
- ✓ развивать коммуникативные способности

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. Регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Программа рассчитана на один год обучения и предполагает приобщение учащихся 5-7 классов к здоровому образу жизни через спортивные и подвижные игры, с проведением занятий 2 раза в неделю (68 ч в год), продолжительность занятия – 45 минут, причем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей: подготовительной (ходьба, бег, ОРУ); основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.); заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов). Состав группы обучения 15-20 человек.

№ п/п	Наименование раздела и темы	Общее количество учебных часов
2.	Теоретическая подготовка	2
3.	Общая физическая подготовка	38
4.	Подвижные игры	26
5.	Контрольные испытания и тесты	2
Итого часов:		68

Содержание программы

Содержание программы теоретической подготовки

Основы знаний. Понятие о физической культуре. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на пришкольной спортивной площадке, в спортивном зале, на территории парков «Березовая роща» и «Троицкий». Правила проведения соревнований.

Подвижные игры.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности. Круговая лапта: выполнять стойки подающего, стойки игроков в поле, перемещения лицом, боком, спиной вперед, ловлю мяча одной и двумя руками, броски мяча на заданное расстояние, передачу мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачу мяча (низкая, средняя, высокая)

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: построение и перестроения на месте; повороты на месте и в движении; размыкания в строю; ходьба и бег в строю.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса; для развития мышц туловища; развития мышц и костно-связочного аппарата ног; на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии.

Упражнения для развития физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкость. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 – 500 – 1000 м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. ОРУ

Календарно-тематическое планирование.

	Кол Час	Тема занятия	УУД
1	1	Основы знаний. Понятие о физической культуре. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на пришкольной спортивной площадке, в спортивном зале, на территории парков «Березовая роща» и «Троицкий».	<p>Личностные:</p> <p>-учиться сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,</p> <p>-следить за осанкой.</p> <p>-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>-организовывать свои</p>
2	1	Строевые упражнения: построение и перестроения на месте. Ходьба, бег на короткие дистанции до 100м..Высокий старт.	
3	2	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.	
4	2	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	
5	2	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	
6	2	ОРУ для развития мышц туловища. Кросс 300 – 500 – 1000 м.	
7	2	ОРУ на гимнастической скамейке Круговая лапта:	
8	2	ОРУ с мячами. Круговая лапта:	
9	2	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	

10	2	Игры с бегом, с элементами сопротивления.	действия на урок;
11	2	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	-планировать свои действия по выполнению задания учителя (с помощью учителя);
12	2	Лично-командные игры с ориентированием на местности.	-последовательно выполнять задания по составленному плану;
13	2	Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.	-контролировать и оценивать свои действия (сравнивать свои действия с инструкцией учителя);
14	2	Упражнения для развития физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости.	-принимать цель и задачу данную учителем;
15	2	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	- выделять ошибки в выполнении задания (упражнения).
16	2	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии. Акробатические упражнения.	Коммуникативные:
17	2	ОРУ на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии. Акробатические упражнения.	договариваться при выполнении заданий в парах, группе, команде;
18	2	ОРУ развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.	-соблюдать правила вежливости в различных ситуациях;
19	2	Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.	-управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
20	2	Игры с мячом, с прыжками, с метанием.	
21	1	Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Техника безопасности. Правила проведения соревнований.	
22	1	Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости.	
23	2	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	Познавательные:
24	2	Упражнения для развития физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости.	- выполнять задания по предложенной учителем

25	2	Игры с мячом, с прыжками, с метанием.	<p>теме (модели)</p> <p>-отвечать на простые вопросы учителя</p> <p>(находить ответы в учебнике)</p>
26	2	Упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости.	
27	2	Лично-командные игры с ориентированием на местности.	
28	2	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	
29	2	ОРУ развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Прыжки в длину с места, с разбега.	
30	2	ОРУ развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Прыжки в высоту, многоскоки.	
31	2	ОРУ для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса; Метание мяча с места, в цель.	
32	2	ОРУ для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Метание мяча с места, на дальность.	
33	2	Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.	
34	2	ОРУ для развития мышц туловища. Контрольные испытания и тесты	
35	2	ОРУ с гимнастическими палками.. Круговая лапта:	
36	2	Круговая лапта. Правила безопасности во время игр во дворе, на речке, в парке	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Основной формой является групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП игры; занятия оздоровительной направленности; праздники. На теоретические занятия отведено 4 часа в год, а также сообщение теоретических сведений во время занятий уделяется этому 5-10 мин.

Для поддержания постоянного интереса к занятиям тренировочный процесс наполнен доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата. Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания будут проводиться целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по ОФП делятся на вводные, контрольные и комбинированные. Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия. Комбинированные. На них совершенствуется техника упражнений, изученная ранее (на уроках физической культуры). В ходе подготовки будут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития физических качеств в сочетании с приемом контрольных нормативов и подведение итогов обучения. Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой нормативы (приложение). Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по общефизической подготовке используются методы обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Для воспитания физических качеств (строго регламентированы метод) используются методы: стандартного упражнения, переменного упражнения, которые направлены на различные комбинации нагрузок и отдыха, на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения (применяются на любом этапе обучения) и метод расчлененного упражнения (на начальных этапах обучения),

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по общефизической подготовке.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, использованы упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. По завершению четверти проводятся испытания: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивание на перекладине, гибкость, отжимание.

В течение учебного года проводятся соревнования внутри группы, внутри образовательного учреждения.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы: спортивного инвентаря (секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические скамейки, коврики гимнастические, лыжи). Занятия проводятся в специально подготовленных местах: спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, парк, расположенный недалеко от школы.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационные стенды: «Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом»; расписание занятий.
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов техники (по видам спорта);
4. Методическая литература, подборка журналов, газет о физической культуре и спорте.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- ✓ будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- ✓ воспитание физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- ✓ повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- ✓ формирования здорового образа жизни, активной творческой жизнедеятельности;
- ✓ формирование знаний об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- ✓ будет расширен и развит двигательный опыт,
- ✓ будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- ✓ будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека.

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. В. И Лях.А.А. Зданевич.Физическая культура: учеб. для учащихся 5-6 кл. образоват. Учреждений. – 2-е изд. –М.:Просвещение, 2006. – 207 с.
3. В. И Лях.А.А. Зданевич.Физическая культура: учеб. для учащихся 7-8 кл. образоват. Учреждений. – 2-е изд. –М.:Просвещение, 2006. – 207 с.

Литература для преподавателя:

1. Ж..К. Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва «Академия», 2007г.
2. П.К. Петров. Методика преподавания гимнастики в школе. Москва. «Владос», 2003 г.
3. И. Ф. Харламов. Педагогика. Минск «Университетское», 2002 г.
4. П. А. Киселев, С. Б. Киселева. Справочник учителя физической культуры. Волгоград «Учитель», 2007 г.
5. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Ростов «Феникс», 2001 г.
6. В. И. Лях, А .А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания, 1-11классы. Москва «Просвещение», 2011 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (отжимание – девочки).

Исходное положение: упор лежа, голова туловище, ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук в локтевом суставе выполняется до угла не более 90 градусов, не нарушая.

Прямой линии тела, которое находится на расстоянии 10см. от поверхности пола.

Разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении рук прямой линии тела. Темп выполнения произвольный. Отдыхать при упражнении запрещено. При нарушениях в первый раз участник получает замечание, при повторном замечании упражнение считается законченным.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется двумя ногами со стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трёх попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания к стартовой линии ногами участника. За результат берется лучшая попытка.

3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.

Исходное положение: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд. При выполнении данного теста лопатками спины должны касаться мата.

4. Наклон вперед из положения сидя

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаться перпендикулярной линии. Ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом задерживается дыхание на 2 секунды, фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев. Сгибание ног в коленях не допускается.

5. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)

Участники с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производит движение так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной, затем опускается на прямые руки. Выполняет упражнение плавно без рывков. При выгибании тела, сгибании ног попытка не засчитывается.

6. Челночный бег 3 x 10м. (сек)

В зале отмеряется отрезок 10 метров. В начале и в конце его чертят линии старта и финиша. Кубики лежат на лицевой линии. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед (толчковую) ногу. По команде «Марш!» бежит до отрезка берет кубик, возвращается кубиком обратно и кладет его на линию старта. Бежит обратно берет следующий кубик, возвращается обратно и финиширует с кубиком в руках. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда участник пересек линию финиша. Бросать кубик запрещается.

Примечание:

Система оценки результатов каждого участника проводится по таблице оценки уровня физической подготовленности учащихся при выполнении тестирования по программе «Президентские состязания» мальчики, девочки отдельно.